

今年はどうな一年でしたか？新型コロナウイルスの影響で、生活がかわってしまったことや、我慢することなどたくさんあったと思いますが、そのピンチをチャンスに変えて、自分自身の健康を考え直すきっかけにもなった一年ではないでしょうか？

もうすぐ、冬休みです。1年の疲れがでて体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えてください。



12月の保健行事予定

12月2日(木) 修学旅行前の健康診断 (希望者)

保健体育委員会活動

先月の保健だよりでもトイレを使用した後はスリッパを並べるということについて掲載しました。今回は、保体委員が啓発ポスターを書いてくれました。一部紹介します。

トイレのスリッパがきれいに並んでいると気持ちがいいですね。



私たちにできるSDGs (持続可能な開発目標)

学校生活の中で、生徒のみなさんが安全・安心に過ごせるために取り組んでみましょう。



すべての人に健康と福祉を

感染症予防のため、緑色の液体石けんで手洗いをしましょう。



安全な水とトイレを世界中に

手を洗うときは、水を出しっぱなしにしないようにしましょう。限りある資源を大切に！



パートナーシップで目標を達成しよう

次の人が使いやすいようにスリッパを並べましょう。一人ひとりの意識や行動で変わります。



インフルエンザの流行シーズン到来

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ

インフルエンザウイルス...0.1 μm (1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき...5 μm

花粉...20~30 μm

★細菌の大きさは、1~50 μm<small>くらい</small>。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると...

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

人体への侵入ルート



飛沫感染

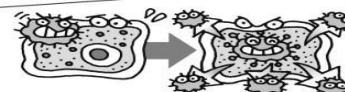
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。

空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

発症

発熱・全身の痛み・強い頭痛...など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

●うがい・手洗い ●ワクチン*
*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康な生活で、免疫力を高めた体

インフルエンザにかかった場合

学校保健安全法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止と定められています。数え方は、発症した日を0日として、次の日を1日目とします。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫

保護者の皆様へ

徳島県未来創生文化部男女参画・人権課より、生理用品の提供がありました。希望されるご家庭は、保健室へご連絡いただくか、お子さまを通して配付いたします。(12月2日から配付)なお、本校に配付されている在庫が無くなり次第、終了となります。